

Cylce n°3
zone 5
(Puissance aérobie)
du 08/12/2025
au 31/01/2026

Nb de séances: 24

Distance Totale: 79,90 km

Dist moyenne par séance 3,33 km

Commentaires:

08/12/2025

Lundi
Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	4x100 : 75 cr / 25 spé	
	6x100 4n avec palmes	
1100	4x25 cr PPE accel progressive d1'	00:30
	10x50 cr PPE rapide d1'	
700	200 souple	00:15
400	8x50 jambes d1'15	00:10
	20x25 cr ou spé PJ rapide d30"	
700	200 souple	00:15
100	4x25 cr ou spé éduc d1'	00:05
	20x25 cr ou spé NC rapide	
700	200 souple	00:15
3700	Total	Total 01:30

10/12/2025

Mercredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
	400 cr PPE facile + 4x100 4n palmes	
900	4x25 cr accel prog d1'	00:25
1200	6x200 cr PJ d3'15 ou r20"	00:20
600	12x50 jambes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' (plongé 1 / 2)	00:25
3000	Total	Total 01:25

12/12/2025

**Vendredi
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
800	6x100 : 75 cr / 25 spé 8x25 cr accel prog d1'	00:25
1800	6x50 cr d50" ou r5" 3x100 4n ou spé d2' ou r10" 3x200 cr d3'15 ou r15" 3x100 4n ou spé d2' ou r10" 6x50 cr d50" ou r5"	00:35
600	3x (4x25 à fond d1'30 + 100 souple)	00:30
3200	Total	Total 01:30

13/12/2025

Samedi
puissance aérobie + sprint

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	400 cr chrono	
	200 souple	
800	4x50 cr éducatif d1'	00:15
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
700	200 souple	00:15
400	8x50 jambes d1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint d2' (plongé 1 / 2)	00:20
3400	Total	Total 01:30

15/12/2025

Lundi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 4n + palmes => facile	00:15
	3x200 cr PPE d3'15 ou r15"	
	6x100 cr PJ d1'40 ou r10"	
1800	12x50 cr d50" ou r5"	00:30
600	12x50 jambes d1'15 ou r15"	00:15
	8x25 cr ou spé sprint PJ d1'30	
300	100 souple	00:15
	8x25 cr ou spé sprint PJ d1'30	
300	100 souple	00:15
3600	Total	Total 01:30

17/12/2025

Mercredi sprint

Dist.	Séries	Durée
900	400 cr PPE facile + 4x100 4n avec palmes 4x25 cr accel prog	00:25
500	12x25 cr PJ + palmes sprint d'130 200 souple	00:25
500	12x25 cr ou spé PJ sprint d'130 200 souple	00:25
400	8x25 cr ou spé sprint d'130 200 souple	00:15
2300	Total	Total 01:30

19/12/2025

**Vendredi
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
600	6x100 : 1 cr / 1 4n => facile	00:15
	8x100 cr PPE d1'45 ou r10"	
	10x50 cr PJ d50" ou r5"	
1800	20x25 cr ou spé d30"	00:35
600	12x50 jambes sans palmes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé !	00:25
3300	Total	Total 01:30

20/12/2025

Samedi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	5x100 : 75 cr / 25 spé 400 cr PPE bien nagé 4x25 cr ou spé accel prog	00:25
700	10x50 cr PJ rapide d1' 200 souple	00:15
600	12x50 jambes d1'15	00:15
700	10x50 cr ou spé rapide d1' 200 souple	00:15
700	20x25 cr ou spé rapide d30" 200 souple	00:15
3700	Total	Total 01:25

05/01/2026

Lundi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 : 25 cr / 25 spé => bien nagé	00:15
	12x50 cr PPE d50" ou r5" 6x100 cr PJ d1'40" ou r15"	
1800	12x50 d1' : 1 cr / 1 spé	00:35
600	12x50 jambes d1'15 ou r15"	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé	00:25
3300	Total	Total 01:30

07/01/2026

Mercredi
Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 75 cr / 25 spé => bien nagé	
800	8x25 cr d 1' en accel progressive	00:25
	20x25 cr PJ rapide d30"	
800	6x50 cr éduc ou souple	00:20
600	12x50 jambes d1'15	00:15
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
800	6x50 cr éduc ou souple	00:20
100	4x25 cr ou spé sprint plongé d2'	00:10
3100	Total	Total 01:30

09/01/2026

Vendredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE bien nagé 400 4n + palmes	00:20
1000	10x100 cr PJ d1'45	00:20
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
800	8x100 4n d2'	00:20
200	8x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé	00:20
3300	Total	Total 01:30

10/01/2026

Samedi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	2x(75cr / 25dos + 75cr / 25br + 75cr / 25pap)	
600	tout enchainé	00:10
400	400 cr PPE facile	00:10
	400 cr PJ vitesse max chrono !	
600	200 souple	00:10
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
	5x100 4n ou spé rapide d2'	
800	300 souple	00:20
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
700	200 souple	00:15
3600	Total	Total 01:15

12/01/2026

Lundi
Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	6x100 : 75 cr + 25 spé 400 4n + palmes	
1100	4x25 cr + plaquettes en accel prog	00:25
	10x50 cr PPE rapide d1'	
700	200 souple	00:15
	10x50 cr opu spé PJ rapide d1'	
700	200 souple	00:15
500	10x50 jambes d1'15	00:15
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
700	200 souple	00:15
3700	Total	Total 01:25

14/01/2026

Mercredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
1200	12x50 cr PPE amplitude max (facile) 6x100 4 nages + palmes	00:30
1000	En cr PJ : 4x25 + 4x50 + 4x100 + 4x50 + 4x25 d30" d45" d1'45 d45" d30"	00:20
600	12x50 jambes d1'15 ou r15"	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé	00:25
3100	Total	Total 01:30

16/01/2026

Vendredi Puissance Aérobic

Dist.	Séries	Durée
	6x100 4n + palmes	
1200	12x50 cr PPE : 1 lent / 1 moy / 1 vite	00:30
	5x100 cr PJ rapide d2'	
700	200 souple	00:15
600	12x50 jambes d1'15	00:15
	10x50 cr ou spé rapide d1'	
700	200 souple	00:15
200	8x25 cr ou spé sprint d1'30	00:15
3400	Total	Total 01:30

17/01/2026

Samedi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
600	12x50 : 25 cr / 205 spé => facile	00:15
1800	3x200 d3'15 + 6x100 d1'45 + 12x50 d50"	00:35
	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup	
600	le tout x12	00:25
300	12x25 cr ou spé sprint d1'	00:15
3300	Total	Total 01:30

19/01/2026

Lundi

Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	12x50 : 25cr/25dos + 25cr/25br + 25cr/25pap 8x50 cr PPE : 1 lent / 1 moy	00:25
700	10x50 cr PJ rapide d1' + 200 souple	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
700	10x50 cr ou spé rapide d1' + 200 souple	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
500	20x25 cr ou spé rapide d30"	00:10
3500	Total	Total 01:25

21/01/2026

Mercredi
Puissance aérobie + sprint

Dist.	Séries	Durée
1000	400 cr PPE 6x100 4n + palmes	00:20
800	3x200 cr PJ rapide d3'15 ou r30" 200 souple	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
700	20x25 cr ou spé rapide d30" 200 souple	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
200	8x25 cr ou spé sprint d2'	00:15
3300	Total	Total 01:25

23/01/2026

vendredi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
700	6x100 : 75 cr / 25 au choix 4x25 cr accel prog d1'	00:15
1800	3x (200 d3'15 + 2x100 d1'45 + 4x50 d45") 1 en cr PPE, 1 en cr PJ, 1 en cr NC	00:35
600	12x50 jambes d1'15	00:15
400	2x (4x25 cr ou spé sprint d1' + 100 souple)	00:20
3500	Total	Total 01:25

24/01/2026

Samedi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
	400 cr PPE chrono à fond !	
600	4x50 souple ou éduc	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
	400 cr PJ chrono à fond !	
600	4x50 souple ou éduc	00:15
300	6x50 jambes d1'15	00:10
	400 4 nages chrono à fond !	
500	100 souple	00:10
3300	Total	Total 01:30

26/01/2026

Lundi
Puissance Aérobic

Dist.	Séries	Durée
	10x50 cr : 25 éducatif / 25 normal 4x100 4n facile	
1000	4x25 cr PPE accélération prog	00:30
	400 cr PPE à fond chrono	
	200 souple	
900	6x50 jambes d1'15	00:20
	10x50 cr PJ rapide d1'	
	200 souple	
1000	6x50 jambes d1'15	00:25
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
700	200 souple	00:15
3600	Total	Total 01:30

28/01/2026

Mercredi
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	8x50 cr avec minimum de coups de bras 400 4n + palmes	00:20
1800	4x200 cr PJ d3'15 8x50 cr PJ d45" ou r5" 6x100 4n ou spé d2'	00:35
600	jambes avec palmes: 30" ondul sur place / 30" récup 25m ondul sous l'eau / 30" récup le tout x12	00:25
200	8x25 cr ou spé sprint d1'	00:10
3400	Total	Total 01:30

30/01/2026

Vendredi
Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
	600 en continu : 75cr / 25 au choix	
1000	400 cr PPE avec minimum de cps de bras	00:25
1000	10x100 spé PJ d2'	00:20
600	12x50 jambes d1'15	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' (1 sur 2 plongé)	00:25
2900	Total	Total 01:25

31/01/2026

Samedi Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
700	12x50 cr : 1 lent / 1 moy / 1 vite 4x25 cr PJ accel prog d1'	00:20
1000	3x200 cr PJ rapide d3'15 100 souple 6x50 jambes d1'15	00:25
1000	20x25 cr ou spé PJ rapide d30" 200 souple 6x50 jambes d1'15	00:25
700	20x25 cr ou spé rapide d30" 200 souple	00:15
3400	Total	Total 01:25